QREATORS

Q7 ビューティ&ヘルス コンシェルジュ

金塚陽一

シェア 0　ツイート 0　いいね！ 0

メールで仕事を依頼

QREATOR AGENT
PROFILE
QREATIVE
NEWS
VOICE
RECOMMEND

PRODUCER

水野　綾子
03-6885-1992

メールで仕事を依頼

“日本一正しい知識”で、どんな悩みも解決する美と健康のコンシェルジュ

PROLOGUE | プロローグ

ファッションにトレンドがあるように、ダイエットや健康法にもトレンドがある。
○○抜きダイエット、○○だけ健康法……など、一見、魅力的な言葉が世の中にあふれている。
しかし、一過性でなかったものは、そのうちどれくらいあるのだろう？
オリンピック選手やミス・ユニバース・ジャパン代表など、“プロ”相手のトレーナーとして活躍してきた金塚陽一は、
その理由を「正しいカラダの“取扱説明書”が出回っていないから」だと言う。
彼の持つ、日本一正しいフィジカルの知識を身につければ、
一生ダイエットが必要ない、一生元気でいられる、そんな新しい自分に出会えるかもしれない。

PROFILE | プロフィール

かねづか・よういち／トレーナー、ビューティ&ヘルス コンシェルジュ。
1958年生まれ。日本体育大学体育学部体育学科卒。中学校・高校の体育教師を経て、89年からトレーナー業を開始（全日本スキー連盟アルペンA チーム帯同トレーナー）。92年、アスレティック・トレーナー団体のための蓄水、頭頂後、アメリカ仕込みのデータ分析に基づいたトレーニング指導で、数々のトップアスリートの能力向上をプロデュースする。日本オリンピック委員会選手強化トレーナー、大学体育会のトレーニングドクター、ブーマジャパン株式会社フィットネスラコンニングアドバイザー、ミス・ユニバース・ジャパン オフィシャルトレーナーなどを歴任し、現在は「日本人の健康の底上げ」を目的に、自身のメソッドの一般普及に努めている。

QREATIVE

VOICE | 質問

1) これまで、アスリートやミス・ユニバースのトレーナーを務めていましたが、一般向けに活動を始めた理由は？

そもそも日本人のフィジカルに関する知識レベルは、世界的に見てもすごく低いんです。正しい知識がないと、何が正しいのかを判断することもできません。たとえば、日本では次々と新しいダイエットや美容法が話題になりますが、そのなかにほうスキーな内容も数多く存在しています。ところが、フィジカルの知識がないため、判断基準は「話題になっているから」や「芸能人がおすすめしているから」になってしまう。私は、こうした現状を何とかして変えられないものかとずっと思っていました。アスリートやミス・ユニバースへの指導は、もちろんやり甲斐はありましたが、その仕事で優先されるのは「彼らの結果を出す」というパーソナルなものであり、マスには話ませくかった。だから、これからは広く一般に向けて自分の培った知識を伝え、日本人のフィジカル知識の底上げ—健康の底上げ—をしたいと思ったんです。

2) フィジカルに関する豊富な知識は、どのようにして学ばれたのですか？　簡単な経歴を教えてください

もともと私は中学・高校の体育教師でしたが、5年ほど教職を執るなかで当時の日本の教育方針に疑問を抱くようになりました。というのも、日本では「文武両道」を掲げておきながら、学力と運動能力が等しく優れていた場合、学力を優先させる進路指導が目立っていたのです。しかし、世界のトップ・アスリートと呼ばれる選手たちを見ると、高学歴で賢い人ばかりが揃っている。しばしば「学力が低くても、スポーツの世界なら圧倒的する」といった風潮がありますが、通用するのは一定のレベルまで。トップクラスで戦う選手たちは、目的を達成するための明確な答えを持ってトレーニングに臨み、本番でベストパフォーマンスを発揮する方法や、試合で活躍するための先を読むプレイを常に考えている。つまり、スポーツで成功するためには“能力と脳力”の両方が欠かせないのです。こうしたなか、いつしか「自分が持つ知識をもっと現場で生かせる仕事はないか？」と考えるようになりました。そして教職を辞めて、大学の体育学研究室で助手をしていたとき、偶然にも全日本スキー連盟のトレーナーを探している知って、そこから本格的にトレーナーの仕事を始めるようになったのです。

3)「トレーナー」とは具体的にどのような仕事ですか？

日本で初めて「トレーナー」という肩書きで人材雇用したのはプロ野球でしたが、そのときは選手のマッサージをする仕事でした。しかし、アメリカでは「アスレティック・トレーナー」と呼ばれ、選手の競技力を向上させるため、コンディショニングを指導するのが仕事です。当時の日本において、スキー連盟はいち早くそうした役割を導入していて、私はトレーニング法と健康管理法を指導していました。とはいえ、現場で働くうちに自分の知識不足を実感する場面も増えていきます。そこで、一から学アスレティック・トレーナーの知識を学び直すため渡米しました。研修を受けて驚いたのは、アメリカで導入されているトレーニング法が、すべて徹底した研究・検証に基づいていたこと。当時の日本はすべてが悪いとは言いませんが、「水を飲むな」や「ウサギ跳び」などの非科学的なトレーニング法がまかり通っていた時代ですからね（笑）
現在、日本では数年前からランニングブームが起きていますが、一般のランナーで「正しい走り方」をしている人はほとんどいません。間違った体の動かし方・走り方を続けると、実は怪我のリスクが高まったり、変に筋肉がついて脚が太くなってしまうのですが、多くの人はその事実に気づいていない。その理由は、単純に「正しい走り方についての学術論文」を知らないからです。私は大学で運動力学を学んだので、合理的な体の推進方法を知っています。しかし、当時の日本では、一般人どころかトップアスリートすらも正しい体の使い方を知らない状態でした。帰国後、私はアメリカで学んだ正しい知識をアスリートに教えていましたが、冒頭で述べた通り、現在はその知識を一般へ普及させるために活動しています。

4)「普及」といっても、金塚さんの指導法はアスリート向けもので、一般人には難しいのでは？

そんなことはありません。私が教えるのは“体の取扱説明書”であり、これはアスリートにもミスユニバースにも一般人にも共通する内容なんです。体の取扱説明書は「正しい体の動かし方（トレーニング法）」と「正しい生活習慣（健康管理法）」に分けられます。たとえば体の動かし方ならば、私たちは教えられずとも歩けるし、関節を曲がかすことができますよね。ただし、それが正しいかどうかは、また別の話です。間違った体の使い方を続けると、筋肉や関節に負担がかかり、「少し膝が痛いなぁ」だとか「最近、腰痛が……」といった悪い症状として現れ、アスリートで言うところの故障へとつながってしまう。
日本では、体を壊してから「対処の方法論」を探す風潮が強いように感じます。それはダイエットも同じ。「太ったなぁ」と体に不調＝故障が出てから、ダイエット法を探します。ですが、本当に必要なのは体が壊れないようにするための、太らないようにするための「予防の方法論」です。だから私は、アスリートだろうとミスユニバースだろうと一般人だろうと、等しく「体の取扱説明書」について語るのです。指導法に違いがあるとすれば、トレーニングの量や健康レベルの厳しさくらいでしょうね。

5)「正しい生活習慣（健康管理法）」についても詳しく聞かせてください

実は、私が指導する上でもっとも大切にしているのが「健康」です。一般人に普及させたい「健康の底上げ」はもちろん、アスリートの「トレーニング」もミスユニバースの「美しさ」も、すべての土台は“健康な体”があってこそ……というのが私の持論です。たとえば、疾病のトレーニングで鍛えた効果を獲得する時間帯は「疲労」だと知っていましたか？　就寝時に副交感神経が活発化すると、免疫能力が向上します。そして免疫のおかげで体が回復すると同時に、ここで初めて展開の効果を獲得できるのです。だから、効果的なトレーニングは「良質な睡眠」に大きく影響しています。また「健康美」という言葉がある通り、健康と美容にも密接な関係があります。ところが、なぜかキレイになるために健康を犠牲にしようとする人がいます。過度なダイエットで「食べない」ことを選択することなど、典型的な例と言えるでしょう。食事量を減らすことで、体重は落ちるかもしれません。しかし、体は筋肉を使えて皮膚を細める方とするため、結果として“痩せにくい体になってしまう。
こうした健康の重要性を理解してもらうため、私はアスリートに対してもミスユニバースに対しても、指導する際は必ず座学から始めることにしています。必要な知識を身につけた上で、しかるべきステップに移行する。これは、そのほうが高い効果を得られるからであり、また、彼ら自身も「フィジカルのロジック」を学べるからです。健康の知識が深まれば「どのような生活習慣で「高いパフォーマンス」や「美」が手に入るのか？」という“方程式”が自分で組めるようになります。教えられたことだけを実践するのではなく、健康を学ぶことで自分のライフスタイルに合った応用力が備わるのです。

6) 最後に、今後の目標を教えてください

現在、書籍刊行やトレーニング指導、学校での講義などをしていますが、もっと多くの人に「フィジカルの知識」や「体の取扱説明書」を発信していけるような環境を整えたいと思っています。私はトレーナーとしてのキャリアを築くなかで、豊富な健康の知識を養ってきました。その知識は衣食住とも密接につながっているため、気がつけば各ライフスタイルに応じてアドバイスを送る機会も増えています。たとえば以前、ホテルのコンサルティングで「疲労やストレスを取り除く住空間」を提案したところ、私が手掛けた部屋のリピート率がトップになったことがありました。自分のメソッドが役立ったことに喜びを感じましたし、今後はこうした“フィジカルのコンシェルジュ”のような仕事も増やしていきたい。一般の人と触れ合う機会が増え、彼らの多くが心身に何らかの悩みを抱えていることも知っています。自分の知識が役に立つ限り、生涯現役で“日本の健康の底上げ”に協力できたら嬉しいですね。

Text:松本育平
Photo:神藤 剛